

Физическое воспитание в детском саду

Консультацию подготовила
Инструктор по физической культуре
Пугачева Т.Н.

Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. У детей развивается координация движений, ловкость, скоростные качества, чувство равновесия. Дети приобретают двигательный опыт, умение проявлять инициативу, работать в команде, проявлять лидерские качества.

Спортивная форма (**чешки, белая футболка и черные шорты**) является необходимой деталью физкультурных занятий. Наличие формы позволяет ребенку более комфортно чувствовать себя на занятии.

- ребенок настраивается на занятие, что повышает эффективность занятия;

- форма дисциплинирует, прививает чувство одной команды.

Спортивная форма выполняет свою эстетическую роль и гигиеническую роль. Во время физических упражнений происходит усиленное потоотделение у детей. Поэтому рекомендуется стирать форму 1 раз в неделю и хранить в шкафчике в отдельном мешочке. Уход за спортивной формой способствует формированию общих гигиенических навыков у ребенка.

Большое значение имеет правильно подобранная обувь, по размеру стопы ребенка. Ограничение подвижности пальцев стопы в обуви приводит к большим усилиям при беге, снижению устойчивости и возможностью падения ребенка. В чрезмерно большой обуви стопа теряет устойчивость, подвергается опасности повреждения связочного аппарата и суставов.

Сотрудничество семьи и детского сада необходимо для физического развития и воспитания у наших детей потребности к здоровому образу жизни.